

安全に帰ることを第一に考えましょう

体力に自信があっても、無理を絶対にしないことが重要です。「いかに安全に帰るか」を第一に、ペース配分に留意し、余裕を持った行動を心がけましょう。まず、帰宅する方面の情報を集め、歩行可能なルートを確認します。定期的に休憩を取りながら、気力と体力を温存しながら自宅に向かう余裕が大切です。

また、街中が停電によって暗闇となる夜間は危険なため歩行をやめ、安全なところで夜を明かし、翌朝、明るくなってから歩行を再開しましょう。

急がずに定期的に休憩を

絶対に先に急ぎ過ぎないようにしましょう。とくに歩き始めは、体調を確かめながらゆっくりとスタートします。途中、自分のペースにあわせ、定期的に休憩をとるようにしましょう。1時間歩いて10分くらいが目安です。足に少しでも痛みや違和感があったら、早めにケアしましょう。ママができたりすると歩くのが辛くなります。水や食料の補給は歩きながらでもできるように、ポケットに入れられる高カロリーな食料を用意しておくといでしょう。

暑い時期は水を多めに摂り、雨天の場合は両手が塞がらないカッパやレインコート、ポンチョを着るようにします。また、体力を消耗しますので、無理に歩かないほうがよいでしょう。

幹線道路やよく知っている道を通り、1行程の到達目標をあまり遠くにしないことも重要です。歩くペースが同じくらいの同行者がいれば励ましあい、会話で気分転換もできます。

下のステッカーが貼ってあるガソリンスタンドでは災害時サポートステーションとして、コンビニエンスストア等では災害時帰宅支援ステーションとして、帰宅困難者支援に関する協定を結び、それぞれ徒歩帰宅者に対し「水やトイレの提供」「地図等」による道路情報、ラジオ等で知れた通行可能な道路、近隣の避難場所に関する情報提供」が行われます。



左)災害時サポートステーション (ガソリンスタンド)
右)災害時帰宅支援ステーション (コンビニエンスストア等)

災害用伝言板(伝言再生)

NTT docomo
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
au by KDDI
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
SoftBank
<http://dengon.softbank.ne.jp/J>
WILLCOM
<http://dengon.willcom-inc.com>
EMOBILE
<http://dengon.emnet.ne.jp/>

地図凡例

- 帰宅支援ステーション
- 広域避難場所
- 主な救急指定病院・災害拠点病院
- 東京都選定の帰宅支援対象道路

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の5万分の1地形図(20万分の1地図図を使用)。(承認番号 平24情使、第76-D049975号 平24情使、第77-D049975号) 1208

